

Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg april 2020

Beste mantelzorgers,

Als u deze nieuwsbrief ontvangt zitten we nog midden in een onzekere en akelige tijd, het coronavirus houdt de hele wereld in zijn greep.

Ontwikkelingen en maatregelen volgen elkaar snel op. Door de maatregelen tegen het coronavirus valt bij mensen die zorg nodig hebben een deel van deze zorg en ondersteuning weg. Het beroep op mantelzorgers wordt daardoor nog groter. Nóg meer dan anders is het nu van belang mantelzorgers te beschermen en te ondersteunen.

Met velen van u heb ik inmiddels contact gehad en merk ik de extra druk die op de schouders rust, er is geen moment van rust, het sociale isolement en de onzekerheid over hoe lang dit allemaal gaat duren. Ook vallen de activiteiten weg vanuit het steunpunt mantelzorg, denk aan het wekelijks wandelen en yoga, ontspanningsworkshop en de trainingen.

In deze nieuwsbrief wil ik u informeren betreft mogelijkheden meegeven u buiten het steunpunt ook terecht kan voor antwoord op uw vraag, hulp bij problemen, een luisterend oor en hulp bij praktische zaken.

Ondertussen is er gekeken naar de mogelijkheid om bijvoorbeeld activiteiten doorgang te geven, denk aan de yoga. Hierover is een schrijven per mail al eerder uitgezet, maar komt opnieuw terug in deze nieuwsbrief. Ook zal ik u informeren over de voortgang van de Mantelzorgpluim 2020, deze is per 1 april weer van start gegaan.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Steunpunt Mantelzorg

Zoals bekend zijn alle gezamenlijke activiteiten geannuleerd en vinden er alleen telefonische contacten plaats, maar het steunpunt ligt zeker niet stil.

Om u van dienst te kunnen zijn is er op maandag, dinsdag en donderdag een telefonisch spreekuur van 10.00 uur tot 12.00 uur. U kunt mij bereiken op telefoonnummer 06-11121973, daarnaast kunt mailen op mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl

Indien u behoefte heeft aan een gesprek/luisterend oor is dit natuurlijk mogelijk, er wordt met u een telefonische afspraak gemaakt.

Alle huisbezoeken en intakes vinden telefonisch plaats en de bijeenkomsten van de contactgroepen dementie en autisme zijn tot nader order geannuleerd.

Zodra er toestemming is, zal dit worden gepland en wordt u op de hoogte gebracht.

Workshops zoals onderwerp Pasen en de training Houding en Tiltechniek zijn helaas niet doorgegaan, maar worden op een later tijdstip in het jaar ingehaald. De Paasworkshop zal natuurlijk worden aangepast naar het thema van dat moment.



Yoga voor mantelzorgers

Zoals eerder aan u gemeld is er in samenwerking met Karin Noordzij, voor velen van u bekend, gezocht naar een mogelijkheid om u toch te kunnen laten genieten van de yogales. Een aantal mantelzorgers hebben op deze wijze de les al gevolgd en de reacties waren enthousiast.

Karin heeft het volgende ontwikkeld en biedt dit aan om op deze wijze uw moment van rust te kunnen creëren in deze heftige tijd.

Videoles:

Via Hangout-Google kunt u via computer, laptop of tablet een les volgen: - op woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur yoga op de stoel - op donderdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur yoga op een sportmatje of deken. Een videoles kost 5 euro.

Audio-opname:

1 keer per week neem Karin een ontspanningsoefening of meditatieoefening op van 10 a 15 minuten. Een audio-opname kost 2 euro Heeft u interesse?

Mail Karin via Karin.noordzij@anima4ever.nl. U krijgt dan verdere informatie.

In verband met de kosten start Karin bij minimaal 5 deelnemers.



Albrandswaard Helpt

De landelijke oproep om het sociaal contact met ouderen en kwetsbare inwoners zoveel mogelijk te vermijden heeft voor deze groep veel gevolgen, waaronder ook voor jullie als mantelzorgers.

Albrandswaard Helpt, een initiatief van Stichting Welzijn Albrandswaard (SWA), roept inwoners op om extra aandacht te besteden aan deze kwetsbare inwoners.

Hierop zijn veel reacties gekomen, zowel vrijwilligers die zich spontaan aanmelden, maar ook kwetsbaren die hierdoor ondersteuning kregen, bijvoorbeeld voor boodschappen, hond uitlaten, brief posten enzovoort...

Inmiddels zijn er vele mogelijkheden om u te kunnen ondersteunen en mijn advies is om hier ook gebruik van te maken. Dit geldt ook voor de gezinnen waar mantelzorg aanwezig is, buiten de al aanwezige zorg voor uw kind, zijn er nu misschien wel extra taken bij doordat er nu thuis les ontvangen wordt of door het vervallen van dagbesteding. Ook u mag gebruik maken van deze voorziening.

U krijgt als bijlage de flyer van Albrandswaard Helpt, daarop kunt u lezen welke mogelijkheden er zijn. Indien zich een probleem voordoet en u herkent deze niet op de flyer, neemt contact op en wij zullen met elkaar kijken naar een mogelijkheid om u te helpen.

U kunt bellen naar telefoonnummer 010-5018322 of mailen naar vpa@welzijnalbrandswaard.nl.

Vanuit het jongerenwerk van SWA is er een mogelijkheid tot hulp bij het huiswerk maken, dit is kan voor u als mantelzorger ontlasten in uw drukke bestaan. U kunt uw kind aanmelden bij John Wijnand, jongerenwerker SWA, telefoonnummer 06-26224281, u kunt op dit nummer ook een whatsapp bericht maken betreft de aanmelding.



Mantelzorgpluim

We kunnen u als mantelzorger niet missen in onze samenleving, zeker in deze tijd. Met hulp van mantelzorgers kan iedereen zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij. Daarvoor geeft de gemeente Albrandswaard graag een Pluim!

Volwassenen en kinderen vanaf 13 jaar ontvangen de Pluim als geldbedrag ter waarde van € 75,-. Kinderen tot en met 12 jaar krijgen een bon.

Vanaf 1 april 2020 is het weer mogelijk om voor de Pluim voor Mantelzorgers in aanmerking te komen. Voldoet u aan de criteria? Vraag dan de Pluim vóór 1 december 2020 samen met de persoon voor wie u zorgt aan.

U kunt als mantelzorger één keer per jaar een Pluim aanvragen. Een zorgontvanger kan met maximaal 3 mantelzorgers een Pluim aanvragen. Iedere mantelzorger moet dan wel aan alle criteria voldoen.

U kunt de criteria vinden op de website van Gemeente Albrandswaard en Stichting Welzijn Albrandswaard, zo ook de aanvraagformulieren. Bent u niet in de mogelijkheid om het via internet aan te vragen, dan kan ik u een aanvraagformulier toezenden.

Nadat de aanvraag is ontvangen, krijgt u een brief van de gemeente of u wel of niet in aanmerking komt voor een Pluim. Als u in aanmerking komt, ontvangt u de Pluim in oktober. Is de aanvraag later dan oktober ontvangen en komt u in aanmerking? Dan ontvangt u de Pluim binnen 4 weken.

Was u in 2019 ook al mantelzorger en is er in uw situatie en/of van uw zorgontvanger niets veranderd? Dan hoeft u geen actie te ondernemen. In samenwerking met gemeente Albrandswaard ontvangt u begin april 2020 een brief met aanvullende informatie over de uitbetaling van de Pluim voor Mantelzorgers 2020.



MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste.

MantelzorgNL werkt samen met het ministerie van VWS en de VNG aan de Zorgladder Mantelzorg. De Zorgladder Mantelzorg biedt een oplossing voor mantelzorgers die het door het wegvallen van de thuiszorg, dagbesteding en andere vormen van ondersteuning, niet meer redden.

De Zorgladder bestaat uit 5 stappen en per stap geeft de zorgladder aan voor welke hulp je in aanmerking kunt komen als je het niet meer redt. En wie verantwoordelijk is voor de hulp.

Mantelzorgers die vragen hebben over de Zorgladder Mantelzorg kunnen terecht bij de Mantelzorglijn, de landelijke hulplijn voor mantelzorgers. Bereikbaar van 9.00 tot 18.00 uur op telefoonnummer 030 760 60 55 (lokaal tarief).

Dit telefoonnummer van MantelzorgNL is voor al uw vragen over mantelzorg, dus ook voor een persoonlijk advies of een luisterend oor.

Wilt u buiten de openingstijden uw verhaal kwijt, dan wordt u doorverbonden met een vrijwilliger van de organisatie de Luisterlijn.

Ook voor jonge mantelzorgers zet MantelzorgNL zich in, zij kunnen op hetzelfde telefoonnummer terecht voor vragen en luisterend oor. Kijk op de website voor informatie en tips voor jonge mantelzorgers.



Alzheimer Nederland

In deze tijd van corona is er geen dagbesteding en komt er meer zorg op uw schouders als mantelzorgers. Dagbesteding onderhoudt contacten en proberen op afstand hulp te bieden, zij weten immers welke zorg zij terug moeten leggen en hoe zwaar dit kan zijn.

Om extra steun te kunnen ontvangen wijs ik u op de Alzheimer Nederland .

Stichting Alzheimer Nederland zet zich in voor mensen met dementie en hun dierbaren. Zij geven voorlichting over de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie, bieden ondersteuning en komen op voor betere zorg voor mensen met dementie.

Als u met dementie te maken krijgt, zelf of bij een dierbare, zijn zij er ook voor u. Bij Alzheimer Telefoon vindt u een luisterend oor en antwoord op uw vragen. Op Dementie.nl kunnen mantelzorgers terecht voor informatie, tips en om ervaringen te delen.

De AlzheimerTelefoon biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De AlzheimerTelefoon is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088, 7 dagen per week van 9:00 tot 23:00 uur.

De AlzheimerTelefoon is bedoeld voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies bij dementie. Ook kunt u dit telefoonnummer bellen als u uw verhaal over dementie wilt delen.



Ik wens u allen veel sterkte toe!

Met vriendelijke groet,

Heleen Visser
Consulent Mantelzorg